



孔润常，文化学者、美食专栏作家，出版《美食营养师》《食苑采风——孔润常饮食文化文集》《食材趣话》等专著6部，并参与《中国烹饪文化大典》《中国冀菜》《河北百科全书》等书编写工作。《燕赵讲坛》主讲嘉宾，河北电视台都市频道、公共频道美食栏目特约嘉宾。

京剧四大名旦饮食趣闻

文/孔润常

京剧艺术家们塑造了栩栩如生的舞台艺术形象，可谓争奇斗艳、百花芬芳。他们的美食爱好，是否也充满文化色彩，充满情趣呢？让我们看看他们走下舞台之后的饮食生活。

梅兰芳喜欢清淡饮食

梅兰芳生活一向极有规律，喜欢清淡的饮食。他饮食很节制，从不过量，滴酒不沾，不吃酸辣食品，每顿饭后必食梨与苹果等水果以保护嗓子，像西瓜、鸭梨、水蜜桃，都是梅家常备的水果。另外，梅兰芳还有个习惯，无论是在自己家里吃饭，还是请客，都不喜欢厨师制作冷盘，而总是要摆上几盘酱菜，如什锦酱菜、八宝酱菜、酱莴笋、酱黄瓜等来调剂口味。

梅兰芳祖居北京，常年在京津一带生活与演出。所以，他早期的日常饮食，主要是北方风

味的家常菜肴，尤其爱吃北京风味菜肴，如清酱肉、爆三样、麻豆腐、熬白菜、卤肉丸子、芥末墩儿等。他有个上海保姆，做菜精致，尝过其烹制的狮子头、八宝鸭、咖喱鸡等菜的人，无不称其手艺不俗。1937年，抗日战争爆发，梅兰芳迁居上海。在上海，他请的一位厨师善于烹饪淮扬菜。淮扬菜的品种多样，制作精细，口味清淡，尤其是以原汁原味著称。对此，梅兰芳颇为欣赏。他认为，这样既能保持菜的本色，又能够保留菜的营养。

梅派早期的代表作有《宇宙锋》《凤还巢》

《霸王别姬》等，其中有一出《贵妃醉酒》也被认为是梅兰芳的力作。在《贵妃醉酒》中，梅兰芳美妙多姿的醉舞，曾经痴迷、倾倒了无数观众。据说，他家中常放着一个绍兴酒坛，因此人们误以为梅是喜爱“杜康”之人。其实，梅兰芳并不嗜酒，酒坛是用来练嗓音的。与梅兰芳有深交的现代作家包天笑在《剑影楼回忆录》中说，梅兰芳平时应酬很多，在饭桌上“这也不吃，那也不吃，辣的不吃酸的不吃，不但北方的白酒不喝，连南方的黄酒也不喝，为什么呢？那是怕破坏他的嗓子……”梅兰芳平时滴酒不沾，但在特殊的情况下偶也沾唇。1946年的一天，国画大师张大千要从上海返回四川，弟子们设宴欢送，到场的多是各界名流，其中就有京剧大师梅兰芳。张大千向客人们频频举杯后，突然转向梅兰芳敬酒：“梅先生，你是君子——动口，我是‘小人’——动手！”席间笑声顿时四起，梅也兴奋异常，对张说：“那么你我君子‘小人’一起干杯！”张大千的劝酒词可谓巧妙，“动口”既指唱戏又指喝酒，“动手”既指作画又指敬酒，这是梅兰芳难得的一次饮酒，也是他席间少见的一次一饮而尽，喝的不仅是酒，更是情分。

程砚秋嗜好喝酒

程砚秋喝酒可称“海量”，他能喝上一瓶白兰地照样上台唱戏，令同行瞠目。程平时饮酒不讲究菜肴，一碟花生米，几块豆腐干，都会吃得津津有味。演戏之前一般尚能克制，一旦散场，他非大荤不饮。夫人就为他准备白斩鸡、狮子头等。程食量极大，红烧肉一顿能吃半碗。程先生刚过四十九已发福成胖子。四大名旦中数程砚秋的最小，却最先逝世，享年仅54岁，也许与其豪饮暴食有关。

程砚秋嗜酒，爱到什么程度呢？据金融家资耀华回忆，他在1936年春坐火车外出公干，偶

遇程砚秋，大喜之下，便立即约请程在餐车上用餐。听说要请程砚秋，车上的伙房倾其所有，用餐时全体工作人员一齐出来向程先生问好。程砚秋自己带着一瓶十几年的法国白兰地，说：“今晚，您请我吃饭，我请您喝酒。”只是还没等资耀华喝，程先生自己已经喝下去了三杯。

喝酒多，嗓子却没事，俗称酒嗓。20世纪50年代，吴祖光担任程砚秋《荒山泪》的导演，根据他的回忆：“我们经常一起挤公共汽车，一起吃饭。唱了一辈子旦角的程砚秋却有着典型的男子汉大丈夫的气派，这也表现在他的日常生活和嗜好方面。譬如他抽烟抽的是粗大的烈性雪茄烟，有一次我吸了一口，呛得我半晌说不出话来；喝酒也喝烈性的白酒，而且酒量很大，饮必豪饮。我劝他，抽这样的烟，喝这样的酒会坏嗓子，应当戒掉。他淡然一笑，说：‘嗓子不好的，不抽烟不喝酒也好不了；嗓子好的，抽烟喝酒也坏不了。’”

尚小云最讲口福

四大名旦中尚小云是最讲究口福的美食家。尚小云对厨师的要求之高，近乎于苛刻，不仅要求厨师选料必须上乘，而且对每道菜的火候都要掌握得恰到好处。他喜欢吃炸酱面，但从不在外面吃，一定要自己做着吃。一般的炸酱面都是用机器轧的面条，用猪肉丁和炸的甜面酱做卤，尚小云吃炸酱面却有讲究，一定要吃抻面，浇卤更为讲究，除了肉糜黄酱外，还要放上鲜嫩的香椿或是黄瓜丝、绿豆芽、青蒜苗等，而且黄酱一定要北京六必居的。

尚小云爱喝汽水，并且一定要喝上海正广和的沙士汽水，除此之外一概不喝，因此每年暑期他都托人从上海将正广和的沙士汽水源源不断地送至北京。

尚小云喜欢甜食，当年北京曾有一种甜食很

有名，俗称“果子干”，这种甜食的制作是将柿饼掰开后，冲上开水再放些杏干和鲜嫩的藕片然后冷却加冰，尚小云是百吃不厌。说起他吃“果子干”，其中还有一段趣闻。那是尚小云在科班当学生的时候，有一次他在街上买回“果子干”恰逢开饭。过去科班学戏，先生对学生管得相当严厉，像吃零食这样的事，在校内是绝对不允许的，而丢掉“果子干”又实在舍不得，他急中生智，便偷偷将“果子干”藏在饭底下，并佯装吃饭的样子，吃开了“果子干”。但他的反常动作引起了先生的怀疑，心想这孩子怎么了，上面的饭不吃，菜也不夹，专门吃底下的东西，凑近一看原来是“果子干”，这下子先生发火了，用戒尺在尚小云的掌心狠狠打了几下。尚小云忍着痛，心里却暗暗发誓：有朝一日我成名了，天天吃“果子干”给你看。后来尚小云出科成了名，果真经常买“果子干”吃，而且光买还不过瘾，自己还学着做“果子干”。

此外，尚小云还特喜欢吃北方的炒菜，爆羊肉、溜丸子等等，常令他心驰神往。不过，尚小云平时对饭食很有节制，尤其到有演出时，晚饭一点儿东西都不吃。而他钟爱的冰淇淋及其他甜食，只要一有演出，两三天前就停掉了。当然，演出后的那顿饭，他是非常讲究的，菜必须有新鲜的时令蔬菜，白斩鸡、金华火腿和鲜鸡汤也必不可少。尚小云还有一个与众不同的嗜好，就是每顿饭后，总要吃一些鲜奶油蛋糕。

荀慧生喜欢风味小吃

名旦荀慧生与前几位的嗜好有所不同。荀慧生上饭店，从来不自己点菜，而是先问伙计什么菜最拿手，只要是拿手菜，他都要尝尝。他每到一处喜欢逛大街，品尝当地的风味小吃。据荀慧生之女介绍，有一年，荀慧生去南京时，逛夫子庙，见小摊儿上热气腾腾的小笼包子，香味扑

鼻，顿生食欲。家人怕小摊儿上的食物不洁，劝其不要吃，荀先生却满不在乎，饶有兴趣地与食客同桌共餐，一边美滋滋地吃着包子，一边与食客唠起家常来。浙江一带有一道名菜“醉虾”，此菜鲜美无比，也是荀慧生十分喜爱的江南名菜。不过，此菜味道虽好，但若稍不注意，就会引起腹泻。荀先生并不介意，只要有机会到南方苏、杭、锡三地，这道菜他是非吃不可，否则心里总惦记着。

荀慧生是河北阜城人，此地的水晶梨、杏梅是先生的最爱，先生最爱吃的水果是家乡的水果。作为河北人，饺子也是先生的最爱，最爱吃的饭是家乡饭。

荀慧生早年久居江南，口味嗜甜，连炸酱面、水饺都要放糖。每天女儿下厨做菜，荀慧生都要在旁边督阵，他什么菜都要放糖，女儿对他的瞎指挥无可奈何，后来只好听之任之了。每逢星期天，荀慧生都要邀一些朋友来家聚餐。如京剧艺术家刘长瑜的父亲，还有画家陈半丁等都是荀府的座上客。

荀先生有酒量，但不喝白酒，喜的是金奖白兰地与绍兴花雕，总是一人细酌慢饮，黄瓜、豆芽菜、青豆亦能下酒。他喝酒时总是慢悠悠的，待大家都吃好了，他仍在漫不经心地独斟慢酌，这时往往桌上的盘碟十有九空了。夫人忙请厨师再给加个菜，但往往被荀先生回绝。此时他会把厨师叫来，吩咐厨师将桌上所剩残羹冷菜倾于一锅，或下面或烫饭，连汤带菜的“大杂烩”最合他的胃口。

荀慧生先生也爱吃炸酱面，尤其到三伏天，他喜欢一个人在院里，坐在板凳上，弄几样下酒之菜，最后是一大碗用抻面做的炸酱面，吃得十分开心。

编辑：耿凤